

47th Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies 参加報告

立教大学大学院現代心理学研究科 勝倉 沙央理

< 会議の概要 >

私は EABCT2017(47th Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies)に参加した。EABCT とは、42 カ国からの、52 の正規会員の協会と 5 の支部協会をまとめる組織であり、各協会は健康、社会、教育などの領域において、実証的に基づいた認知行動療法のアプローチの原理や実践に専心している。その EABCT の第 47 回目の会議が、2017 年 9 月 13 日から 16 日の 4 日間、スロベニアの首都リュブリャナで開催された。そこでは、認知行動療法やメタ認知療法、アクセプタンス&コミットメント・セラピーなどについての著名な研究者や臨床家によるシンポジウムやワークショップなどが開かれた。

< 参加内容 >

今回、自身の研究発表ではなく、ワークショップ等への参加のみであった。特に印象に残っているのは、自分が興味のあるセルフ・コンパッションに関する研究である。セルフ・コンパッションとは自己への慈しみなどとも呼ばれる、苦しみを感じたり失敗したりしたときの感情面で肯定的な自己態度のことである。具体的には、自分自身に対して優しく思いやりのある態度でいること、自身の体験は誰もが体験するものだと捉えること、苦痛に満ちた考えや感情をバランスのとれた見方で捉えることを含んでいる。シンポジウムでは、コンパッション・フォーカスト・セラピーのサイコパシー特性への影響や、それらを媒介する恥に

ついて発表している研究もあった。セルフ・コンパッションの効果については、幸福感や動機づけに関するものしか知らなかったが、今回、司法の現場でのセルフ・コンパッションの可能性について知ることができた。ポスター発表では、潜在的測度を用いてセルフ・コンパッションを測定しようとした研究が発表されており、主流の質問紙による測定以外の視点を知ることができた。

また、セルフ・コンパッションに関連する研究の他に、アプリやゲーム、バイオフィードバックを臨床場面に適用した研究も印象的であった。アプリについては、摂食障害や社会不安などを改善していくことを目指すものがそれぞれ紹介されており、アプリを通して、関連する知識を得たり、認知行動療法の技法を実践したり、専門家に相談



写真 1 ワークショップの様子

できるものもあった。悩みを抱えつつも、時間や費用などの面で専門家に相談することができない人達を含めた、より多くの人々が気軽に援助を受けることができる機会になりうるのではないかと感じた。

< 所感 >

今回、初めての国際学会への参加だったため、発表内容について理解できるか不安であったが、内容の理解を助けるような図表の提示もあり、最新の研究や臨床実践に触れることができた。質問や疑問点などのコメントもしやすい雰囲気であり、特に会場が小規模であったシンポジウムやワークショップでは、発表者が親しげに声をかけてくれることもあった。そのような研究や臨床実践についての質問を本人に気軽に聞くことができる場は、とても貴重だと感じた。



写真2 リュブリャナ旧市街